

PLAN D'ACCÈS

SERVICE DE SOINS DE SUITE RÉADAPTATION

LOCOMOTEUR

Bâtiment 9

Accéder à l'hôpital par les transports publics

1) FERROVIAIRES

De ROISSY ligne B du RER , direction PARIS, arrêt SEVRAN BEAUDOTTES.
De PARIS, direction ROISSY, même arrêt.

2) ROUTIERS

Les bus n° 147, 15a, 15, 607a, 607b, 01, 618, 45, 634, s'arrêtent aux stations : HÔPITAL ou gare de SEVRAN BEAUDOTTES.

3) TAXIS

La station de taxis se trouve à la gare routière du RER B.



Accéder à l'hôpital par la route



En venant de PARIS :

- Autoroute A1 direction Roissy
CDG -LILLE sortie zone industrielle
Aulnay sous bois.

- Autoroute A3 direction Roissy
CDG - LILLE sortie zone industrielle
Aulnay sous bois.

En venant de province :

par l'Autoroute 104 direction PARIS,
sortie VILLEPINTE TREMBLAY

Boulevard Robert Ballanger - 93600 Aulnay-sous-Bois



PROGRAMME DE REENTRAINEMENT A L'EFFORT DU PATIENT LOMBALGIQUE



SERVICE DE SOINS DE SUITE ET READAPTATION LOCOMOTEUR

Chef de Service : Docteur Muriel TESSIER

Cadre de Rééducation :

Mme Ruth MAMANE-DURO (01.75.63.60.07)

Secrétariat :

Mme Tiphaine JALA (01.75.63.60.12)

Mél. : secret.ssr@ch-aulnay.fr

PROGRAMME :

Durée : 9 jours d'Hôpital de Jour sur 5 semaines (repas sur place dans le service de Soins de Suite et Réadaptation).

Fréquence : 2 séances par semaine les mardis et jeudis.

Nombre de participants : 7

DEROULEMENT :

- 1^{ère} journée (J1) de 8 h 30 à 15 h 30

Diaporama lombalgie, bilans, entretiens, tests

- Les mardis de 9 h 00 à 15 h 30 (J2, J4, J6, J8)

Peur et croyances de la douleur chronique, coping, relaxation, gestion des traitements antidouleur, échauffement, rééducation motrice, aérobic, étirements, relaxation, éducation gestuelle et balnéothérapie

- Les jeudis de 9h 00 à 15 h 30 (J3, J5, J7)

Echauffement, rééducation motrice, aérobic, étirements, relaxation, éducation gestuelle et balnéothérapie

J7 : petit déjeuner autour du thème activités sportives

- Dernière journée (J9) de 9 h 00 à 15h30

Bilans, tests, entretiens. Réunion de synthèse.

Vous avez accepté de participer au programme de réentraînement à l'effort mis en place dans le cadre de la prise en charge de la lombalgie subaiguë ou chronique.

Le but est de restaurer vos capacités physiques et fonctionnelles, la douleur n'étant pas un frein à ce programme.

Le principe est d'organiser une activité physique contrôlée par des projets de santé conduisant à une reprise des efforts.

Un contrat écrit devra être signé entre les différentes parties au préalable.

Au terme du programme, une évaluation est faite lors d'une réunion de synthèse pluridisciplinaire.

A l'issue de cette prise en charge, un **compte-rendu sera adressé à votre médecin traitant et un programme d'auto-rééducation vous sera remis.**

Vous serez revu à distance lors d'une visite de contrôle par le Docteur Tessier.